

Egészséges életmód

Az egészség az ember legnagyobb kincse. Hozzá tartozik a sikeres és megelégedett élethez. A mai ember inkább boldogtalan, mint boldog, és ehhez hozzájárul az is, hogy nem őrzi meg egészségét. A baj ott van, hogy amíg az ember fiatal, mindent megtesz egészsége ellen, és ez rendszerint sikerül. Azután öregkorában mindent megtenne a gyógyulásért, és ez rendszerint nem sikerül. Az ember tudomásul veszi, hogy az életkor növekedése az egészség elvesztésével jár. Pedig ennek nem kellene így lennie. Az ember hibája, hogy ez így van. Ez csupán az egészségtelen életmód következménye.

Hogy mennyire egészségtelenül élünk, azt statisztikai adatok is bizonyítják. Az élve születések száma 1938-ban 19,9, 1960-ban 14,6 és 1987-ben már csak 12,1 ezrelék. Ezzel szemben a halálozások száma 1987-ben 13,8 ezrelék, ugyanez Hollandiában 8,2, a Szovjetunióban 10,6, Ausztriában 12,3 és Csehszlovákiában 13 ezrelék volt. A halálozások száma a férfiak és az egyre fiatalabb férfiak körében nő. Ez azt mutatja, hogy a férfiak rosszabbul alkalmazkodnak az élethez, mint a nők.

A boldog élethez alapvetően hozzá tartozik a testi és lelki egészség, a belső harmónia és az emberekkel való jó viszony. A ma boldogtalan emberénél ezek valamelyike vagy mind hiányzik. A testi és lelki betegségeket nem a véletlen, nem a végzet, nem is a külső körülmények, hanem leggyakrabban az ember maga okozza magának egészségtelen életmódjával.

Az életmód szerepe: Életmódon elsősorban azt értjük, ahogyan az ember önmagával bánik. Ide tartoznak a kialakult társadalmi viszonyok és szokások. Más értelemben azt is érthetjük, ahogy valaki testi, szellemi, lelki, erkölcsi és anyagi értelemben él.

Egészséges életmód az is, amikor a természet törvényei szerint élünk. Minden baj onnan származik, hogy a természettel szemben törvénysértéseket követünk el. Minden visszaélésért fizetni kell. A természet és a társadalom egyensúlyának felbomlása nagymértékben megindult. Az a gondolkodásmód, mely ide vezetett, elvileg két pontban foglalható össze: 1. Az emberi nem elsődlegessége a természettel szemben. Az ember akar uralkodni a természet felett, azt saját elképzelése szerint akarja átalakítani. Isten helyébe önmagát helyezi. Az ember a maga gyártotta törvények szerint akar élni. 2. Ma a társadalmak, az emberek önzésén alapulnak és fő célkitűzésük az anyagi javak megszerzése.

Az egészséges életmód feltételeit két részre oszthatjuk. Az egyik önmagunkra vonatkozik, a másik a többiekkel való viselkedésre. Az önmagunkra vonatkozó tényezők lehetnek testiek és lelkiek. A legfontosabb testi tényező a táplálkozás.

A táplálkozás: Az egészséges táplálkozás mértékletes, káros anyagoktól mentes, és tartalmazza a szervezet számára szükséges anyagokat, elsősorban a vitaminokat és nyomelemeket. A gyümölcs, zöldségféle és gabona tartalmazza a szükséges anyagokat. Káros a sok hús, zsír, fűszer, cukor, alkohol, nikotin, koffein és a sok gyógyszer. Ezekkel tesszük tönkre a májat, az érrendszert, valamint a szívet és az idegrendszert. Az állati zsiradékok, különösen a sertézsír a máj működésére van kedvezőtlen hatással, és koleszterintartalma miatt az érlemezsesedés kialakulásában is szerepe van. Az iparilag előállított cukor lebontása felemésztja a szervezet B-vitaminjait. A szeszes ital és a zsír fogyasztása együtt idővel tönkreteszi a májat. De nem kíméli az epét sem. A nikotinnak érszűkítő hatása is van. A cukor és a koffein az idegrendszert károsítja. A cukor lekötötte a B-vitamint, mely az idegrendszer vitaminja. A sok húsevés azért káros, mert a hús lebontásakor keletkező húgysav urátlerakódást okoz az ízületekben. Az elhízást betegségeknek kell tekinteni, melyből további betegségek következnek. A túlsúlyos ember számíthat például a szív- és érrendszeri megbetegedésekre, anyagcserezavarokra, cukorbetegségekre, epeköre, epehólyaggyulladásra, májbetegségekre stb.

Sok embernek az a véleménye, hogy inkább él rövid ideig, de jól, ezért annyit és azt eszik, amit éppen megkíván. Ez azonban felelőtlen, család- és társadalomellenes nézőpont. Az önzés nézőpontja. A beteg ember ugyanis sokba kerül a családnak és a társadalomnak is. De az egészség

hanyatlása esetén többnyire megváltozik az étellel kapcsolatos felfogás is, már mindent megtenne az ember az egészség visszaszerzéséért, de rendszerint már elkészt ezzel. Az élvezetekben való tobzódás rendszerint megcsömörléshez, kiegyensúlyozatlansághoz vezet.

A táplálkozás energiaviszonyai: A helyes táplálkozás energia-egyensúly kérdése is. Amit megesszünk, abból épül fel a testünk. Ezenkívül a táplálék szolgáltat energiát a munkához. Az ételek energiájának hatékony felvétele és az ételek anyagának hatékony eltávolítása kiegyensúlyozzák az emberi testet, nem lesz sem sovány, sem kövér, és így tudja erejét legjobban az egészségre megőrzésére fordítani. A betegség tulajdonképpen a sejtek energiazavara. Az, amit eddig nemigen vettünk figyelembe, hogy a táplálék nemcsak energiát szolgáltat, hanem energiát is nyel el. Az emésztéshez sok energia szükséges, több mint a futáshoz vagy a kerékpározáshoz. Ezért célszerű olyan élelmet magunkhoz venni, amely minél kevesebb emésztési energiát használ fel. Ahogy az alábbi energia-letrán lefelé megyünk, folyamatosan nő az ételek megemésztéséhez szükséges energia:

Energialétra

Friss gyümölcsök és gyümölcslevelek
Friss zöldséglevelek, zöldségek és saláták
Gőzölt zöldségek
Nyers diófélék és magvak
Gabonafélék, kenyerek, burgonya
Száras hüvelyesek

Húsok, szárnyasok, halak, tojás, tejtermékek

A friss gyümölcshöz kell a legkevesebb emésztési energia, gyakorlatilag nulla, utána következnek a zöldségfélék, majd a gabonafélék és legvégül a fehérjetartalmú élelmiszerek.

Az emberi test természetes ciklusai a táplálkozás folyamán: Harvey és Marilyn Diamond (Fit of Life, USA, 1985) új felfogásban tárgyalja a táplálkozást. Eddig az ételeket tartalmuk szerint osztályozták, például fehérjék, szénhidrátok, zsírok. Diamond szerint kétféle táplálék van: a nagy víztartalmú és a tömény. Az előbbihez tartozik a gyümölcs és a nyers zöldségféle, az utóbbihoz az élelmiszeripar termékei és a főzéssel, sütéssel előállított ételek. A gyümölcs 70%-a víz, éppúgy, mint az emberi testé. Ezért is a gyümölcs a legegészségesebb táplálék. A tömény ételek tömítenek.

A táplálkozás első ciklusa a táplálék felvétele. A napi 24 órát a három ciklus 3x8 órára bontja. A táplálkozási ciklus 8 óráját célszerű déli 12-től este 8-ig tartani. Ez az evés és emésztés ideje. Délben általában zöldségfélék, saláták, burgonyát, kenyeret célszerű fogyasztani, ezek közepes energia-felhasználásúak, és este húst és egyéb fehérje tartalmú ételt salátával. Reggelire pedig csak gyümölcsöt. Ez fordított az eddigi gyakorlattal szemben.

A második ciklus a beépítés. Ennek ideje este 8-tól hajnali 4-ig tart. Miután magunkhoz vettük a szükséges táplálékot, meg kell adni a lehetőséget testünk számára, hogy abból kivonja a számára fontos alkotó részeket, magába szívja és felhasználja ezen ételek tápanyagait. A felszívódás nem kezdődik el addig, míg a táplálék a bélbe nem jut. A gyomorban történik az emésztés. Ha az ételeket megfelelően társítjuk, akkor ehhez nagyjából 3 óra szükséges. Ha kb. 10 óra körül lefekszünk, az éjszakai pihenés során megtörténik a tápanyag beépülése.

Harmadik ciklus a kiválasztás, a fel nem használt anyagok kiválasztása, a szervezet méregtelenítése. Ennek ideje hajnali 4-től délig tart. Ezzel a ciklussal úgy tudunk együttműködni, ha nem zavarjuk meg azzal, hogy táplálékot veszünk magunkhoz. Ehhez szervezetünket hozzá kell szoktatni. Egyedül gyümölcsöt ehetünk ezen ciklus alatt, de azt bármely mennyiségben. A gyümölcs nem zavarja a méregtelenítést, sőt elősegíti azt. Minden más étel leállítja a kiválasztás folyamatát, növelve a szervezet méregterhelését. A hízás legfőbb oka Diamond szerint a méregtelenítés elmaradása.

Az ételek megfelelő társításának az elve: Az ételtársítás azon a fölfelezésen alapszik, mely szerint az ételek bizonyos összeállításban könnyebben és nagyobb hatékonysággal emészthetők, mint másféleképpen, ezenkívül az energiafelhasználást is kedvezőbben befolyásolják. Az ételtársítás tana szerint egyszerre csak egyféle sűrített ételféleség legyen a gyomorban. Minden táplálék sűrített, ami nem gyümölcs vagy zöldségféle. A gyakorlatban a húst krumplival, a halat rizszel, a csirkét galuskával és a sajtot kenyérral szoktuk enni. A hiba ebben a társításban, hogy a fehérje a savas emésztőfolyadékkal bontódik le, a szénhidrát pedig lúggal. Mivel a sav és lúg közömbösíti egymást, a közömbösített emésztőnedvek helyett újabb emésztőnedveket választ ki a szervezet. Ez

további energiaszükséglettel jár. Órák múlnak el, míg a szervezet megtermeli ezeket. Az emésztés 3 óra helyett 8-10 óráig tart, és akkor sem lesz tökéletes. A fehérje nagy része romlani kezd a gyomorban, a szénhidrát egy része pedig erjedni. Az erjedt, romlott anyagot a szervezet nem képes hasznosítani, ezek mérgező savakat választanak ki, gáz, felfúvódás, gyomorfégés, savtúltengés lép fel.

A fehérje és szénhidrát együttes fogyasztása késlelteti, sőt meg is gátolhatja az emésztést. Ezenkívül a helytelen összeállításban fogyasztott ételek erjedésük során alkoholt is termelnek az emésztőcsatornában, ugyanolyan következményekkel, mintha innánk az alkoholt, beleértve a májkárosodás veszélyét is. Hús mellé valamilyen zöldséget együnk, például brokkolit vagy cukkinit. A zöldségfélék nem kívánnak specifikus emésztőnedveket. Lebontódnak akár semleges, akár lúgos, akár savas közegben is. A krumplit vajjal ehetjük és zöldséggel, és mindehhez ehetünk salátát. Kétféle szénhidrátot vagy kétféle húst ehetünk együtt, de kétféle különböző fehérjét, húst, tojást, tejterméket, dióféléket egy időben nem helyes fogyasztani.

Toxémia: Az anyagcsere-egyensúly megbomlását vagy az anyagcserezavart nevezik toxémiának. A szövetek felépítésének és lebontásának egyensúlyban kell maradnia. Az egyiknek a másik feletti túlsúlyát nevezik egyensúlyvesztésnek. Ha a szervezetünket toxinoktól (belső mérgező anyagok) mentesen tartjuk, akkor valószínű, hogy meg tudjuk őrizni ideális testsúlyunkat és egészségünket.

Amit megeszünk, annak túlnyomó része előtte már valamilyen kezelésen esett át, kivéve a friss gyümölcsöt és zöldségféléket. A tökéletlen emésztés és hiányos asszimiláció bizonyos mennyiségű maradékot hagy a szervezetben. Ez a maradék a mérgező. Ha a besűrített ételek uralják étrendünket, akkor a szervezet rendszeres túlterhelésnek van kitéve. Ha naponta több mérgező anyag keletkezik a szervezetben, mint amennyi kiürül, akkor az valahol elraktározódik a zsírszövetekben és izmokban. Ha ez a baj folytatódik, akkor végső kimenetele nemcsak elhízás lesz, hanem rossz közérzet is, mivel a szervezet energiájának jó részét arra fordítja, hogy megszabaduljon a mérgező hulladéktól. A szervezet akkor tudja a méregtelenítést akadálytalanul elvégezni, ha délelőtt csak gyümölcsöt eszünk.

A helyes gyümölcsfogyasztás: A gyümölcs tisztít, a besűrített ételek pedig dugítanak. A gyümölcs emésztése gyakorlatilag nem kíván energiát, 20-30 perc alatt átvonul a gyomron, a banán, a datolya vagy aszalt gyümölcs esetében ehhez 45-60 perc szükséges. Az emberi testbe kerülő táplálékot le kell bontani glükózzá (szőlőcukor), fruktózzá (gyümölcscukor), glicerinné, aminosavakká és zsírsavakká. Az agy csak glükózzal tud működni. A gyümölcs a testen belül maga a glükóz. Gyümölcsöt éhgyomorra együnk. Viszont ha már egyszer ettünk valamit, ami nem gyümölcs, akkor várni kell legalább 3 órát, hogy ismét gyümölcsöt ehesünk. Saláta vagy nyers zöldségféle esetében elég két óra, hús nélküli étel esetében 3 óra, hús esetében 4 óra és nem megfelelően összeállított étel esetében 8 óra. Abban az esetben, ha a gyümölcs a gyomorban más táplálékkal és emésztőnedvekkel is érintkezésbe kerül, az egész ételmassza romlani kezd, mely elsavasodást okoz. Viszont a megfelelő módon fogyasztott gyümölcs ellensúlyozza a szervezetben támadó savakat.

A helyes étkezés fontossága: Az étkezéssel egyik napról a másikra ismétlődő, igen intenzív hatásnak tesszük ki a szervezetünket, fontos tehát, hogy ez a hatás pozitív legyen, azaz egyensúlyunkat fenntartsa és fel ne borítsa. Az egyensúlyunkat felborító táplálkozással szemben a szervezetnek nagyon sok energiát kell mozgósítani e hatás ellensúlyozására. Ez az energia a szervezet teljes energiakészletéből fogy el, így kevesebb marad minden egyéb funkcióra, a külső kórokozók, fizikai hatásokkal szembeni védelemre, a lelki működések egyensúlyának megtartására, gondolkodásra, a testünkben képződött kóros sejtek felismerésére és elpusztítására.

A helyes táplálkozás elterjedését nehezíti az a körülmény, hogy a módszerek megítélésében a szakma sem ért egyet. Például a Reader's Digest Válogatás 2000 novemberi számának 13. oldalán Rosemary Leonard „Tíz súlyos tévedés” című cikkében az 1. és 6. pontban súlyos tévedésnek minősíti Diamond azon tételét, hogy délelőtt csak gyümölcsöt szabad reggelizni, és nem szabad a fehérjét szénhidráttal együtt enni. Diamond állítását kísérletekkel bizonyítja, és páciensein is sikerrel kipróbálta. Leonard nem bizonyít semmit, csak állít. Ilyen esetben célszerű, ha az ember saját magán kísérletezik, és kipróbálja a javasolt módszereket 2-3 hónapon keresztül. Az elért eredmény majd bizonyítja a módszer helyességét vagy helytelenségét.

A mozgás: További fontos tényező a mozgás. A sport egyben vidámságot és örömet is jelent. Elősegíti, hogy az ember sokáig alkotó tagja maradjon a társadalomnak. A sport egyben társas kapcsolatokat is létrehoz az emberek között. A legegészségesebb testmozgások közé tartozik a legalább egyórás séta, a futás, a gimnasztika, az úszás, az evezés, a tenisz, a kerékpározás és a turisztika. A könnyű gimnasztika, mely elsősorban nyújtó és lazító gyakorlatokból álljon, elősegíti a szervezet harmóniáját. Karkörzések, törzshajlítások, fej- és csípőkörzések szerepeljenek az egészségvédő gimnasztikában.

Fontosak az edző gyakorlatok is. Ilyenek a vízitorna, a szabad levegőn végzett légzőgyakorlatok, a gyógyvízkúrák és a hideg-meleg váltófürdő vagy zuhanyozás.

A pihenés: A szervezet egészsége szempontjából elengedhetetlen a nyugodt és időben elegendő alvás. Napközben a fizikai és szellemi munka során káros anyagok, így tejsav, húgysav, karbamidsav, kreatin-származékok szaporodnak fel szervezetünkben. Alvás alatt ezeket lebontja a szervezet. Minél több a táplálkozás során szervezetünkbe került mérgeanyag, annál több alvásra van szükségünk. Az alvásnak nemcsak az időtartama, hanem a minősége is fontos. Kényelmes fekvőhely, jó levegő, 15–20 °C hőmérséklet szükséges a nyugodt alváshoz, valamint lelki nyugalom.

A belső nyugalom megteremtéséhez szükséges napközben is a kikapcsolódás gyakorlása. Ha belső feszültség van bennünk, azt meg kell szüntetni. Ez a gondolati élet szabályozásával történhet. Saját bajaink elfelejtéséhez a legjobb módszer, ha mások problémáival kezdünk foglalkozni, ha másoknak akarunk segíteni.

Lelki tényezők: Legyenek céljaink, és legyen életcélunk, valamint kitartásunk a célok eléréséhez. Céljaink legyenek lelki, szellemi és erkölcsi fejlődésünkkel kapcsolatosak. Képességeink fejlesztése mellett törekedjünk a belső harmónia megteremtésére. Fontos a gondolatvilágunk szabályozása. A negatív gondolatokat el kell üzni, el kell felejtetni. Ne legyünk szexcentrikusak sem a gondolkodásban, sem a beszédben, sem a cselekvésben.

Az egészséges életmód alapja az erkölcsi törvények szerinti élet. Legyen érték- és mértékrendünk. Minden tevékenységben fontos a fokozatosság és rendszeresség (kivéve a káros dolgokat). Fontos a derűs létezés. Tudjunk nevetni, de tudjunk sírni is. Élünk érzelmi életet. A negatív érzelmektől (harag, gyűlölet, féltékenység, irigység, félelem, aggodalmaskodás, elégedetlenség stb.) meg kell szabadulni. Ha sok a teendőnk, célszerű fontossági sorrendet állítani. Ha elestünk, tudjunk felállni. Szükséges jól alkalmazkodni a környezethez, körülményekhez. Jó, ha tudunk felejtetni, de néha emlékezni is kell.

Kapcsolat a többi emberrel: Az egészséges életmódhoz szükséges, hogy ki tudjunk lépni önzésünkből a többi ember felé. Az élet értelme a fejlődésen kívül a többi ember szolgálata. Fontos, hogy mindenki jó viszonyt alakítsunk ki. Tudjunk szeretetben és türelemmel elviselni másokat. Adjunk szeretetet mindenkinek. Néha szükséges, hogy tudjunk nemet mondani, mikor káros dologról van szó. Sikereinkről és terveinkről ne beszéljünk annak, akit az nem érdekel. Kerüljük a negatív embereket, akik megsértik az erkölcsi törvényt, vagy arra akarnak csábítani. A buta emberrel ne vitázzunk, ne akarjuk véleményünket másra erőltetni.

Különböző bajok mindig is leselkedtek az emberiségre. Ezért fizikailag és lelkileg is fel kell készülni a nehézségek elviselésére. Az önfegyelemhez tartozik a rendszeresség, a mértéktartás és a tolerancia.

IRODALOM

1. Harvey és Marilyn Diamond: Fit of Life, USA, 1985, magyar fordítás: Testkontroll, Agykontroll, Budapest 1990.
2. Schirilla György: Hosszú, boldog élet. Hungária Sport Kiadó, Budapest, 1989.
3. Reader's Digest Válogatás, 2000. november. 13. o. Rosemary Leonard: Tíz súlyos tévedés.
4. Dr. Hegedűs Ágnes: Betegségmegelőzés helyes étrenddel. Természetgyógyászat, 1994. december, melléklet.